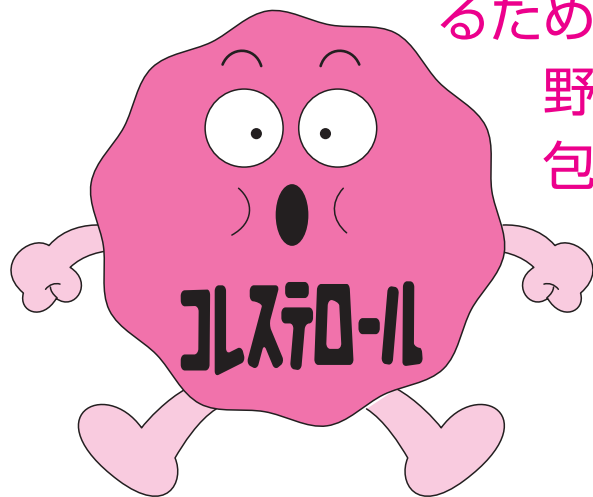


コレステロールはからだに悪い栄養素だと思われがちですが、細胞やホルモンなどを作る材料となるからだに必須な栄養素のひとつです。2～3割は食事によって取り入れ、あとの7～8割はからだの中で作られます。コレステロールには2種類あり、**からだにコレステロールを溜める「LDL(悪玉)コレステロール」とコレステロールを回収する「HDL(善玉)コレステロール」**があります。この2つのバランスが崩れて血液中にコレステロールが増えると「脂質異常症」となり、血管に貼り付くことで動脈硬化や脳出血の原因となります。

からだに必要なコレステロールは体内で作られるため、通常の食生活をしていれば不足することはほとんどないとされています。**肉類やバターなどの動物性の脂質はLDL(悪玉)コレステロールを増やし、オリーブ油やさば、さんまなどの青魚には減らす効果があるためこれらをバランスよく食事に取り入れることが大切です。また、野菜や海藻、きのこに含まれる食物繊維は腸内でコレステロールを包み込んで排出するはたらきがあるため脂質異常症や動脈硬化の予防になります。**



【こたえ】ティースプーン半分の食塩(3g)です。